

# QUI BOUGE GAGNE S.E

*Architecture de Programme de Mise en Forme*

**L'Objectif Ultime** : Offrir l'opportunité aux participantes de reprendre le contrôle total de leur corps à travers une méthode structurée, progressive et rigoureuse.

## I. LES TROIS PILIERS DU MOUVEMENT

Le programme repose sur une approche équilibrée de l'entraînement physique, divisée en trois axes fondamentaux :

**1. LA MOBILITÉ** : Capacité des articulations à bouger librement dans toute leur amplitude.

**2. LA SOUPLESSE** : Allongement des tissus musculaires pour réduire les tensions.

**3. LA FORCE ET L'ENDURANCE** : Capacité du muscle à produire un effort soutenu et à résister à la fatigue.

## II. LA STRUCTURE ÉVOLUTIVE (LES 3 NIVEAUX)

Le parcours est conçu pour respecter le rythme biologique et psychologique de l'entraînement. Chaque niveau dure **12 semaines**.

### NIVEAU 1 : LES BASES ET L'HABITUDE

Fondations et techniques d'exécution sécuritaires pour la mobilité et la souplesse.

## **NIVEAU 2 : PROGRESSION ET FORCE**

Incorporation de la force pure pour solidifier le corps sans encore viser l'endurance maximale.

## **NIVEAU 3 : INTÉGRATION TOTALE**

Combinaison simultanée de la Force et de l'Endurance pour exprimer le plein potentiel de contrôle.